

Pesce marinata alla Siciliana

かつおのマリネシチリア風



【材料】2名分

かつお刺身用 1/2 冊

(マリネソース)

ミニトマト 8粒

イタリアンパセリ 大さじ1分

アサクラのエキストラバージン

オリーブオイル 大さじ2~

レモン汁 (または柑橘汁) 小さじ1~

本醸造醤油 小さじ1

粒マスタード 少々

(下・生椎茸で) 2人分

生椎茸 6枚

天然塩 少々

水 適宜

(マリネソースはほぼ同じ)

※塩漬けケッパーは水を2~3回替えて15分ほど塩抜きする

【つくり方】

- 1) マリネソースをつくる ミニトマトは小さめにざく切り (繊維をつぶさぬように)、イタリアンパセリはみじんぎり、塩抜きしたケッパーは細かくみじんぎりにする
 - 2) ボールに 1) を入れてオリーブオイル、醤油、レモン汁、マスタードをいれてよく混ぜておく (味見して少々しょっぱめにしておく)冷しておく
 - 3) かつおの刺身は食べる直前に薄くスライス。皿に重ならないように並べ上からうすく塩をふっておく
 - 4) 冷えたマリネソースをかけてできあがり。かつおの色が変わるのですぐソースをかけたらずぐ食べる (生椎茸の場合)
- 1) 椎茸は半分に削ぎ切りに二等分する。
 - 2) フライパンに重ならないよう並べ塩、本の少々の水を入れてフタをして蒸し煮する。たまにひっくり返し4~5分で白い部分が透明になればok. 冷えたらマリネソース (椎茸には醤油はなし) をかけていただく